Equitación
Ref. SDB130/7

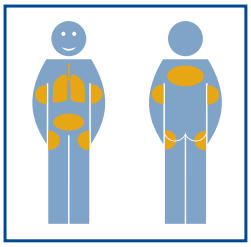
modo de empleo

Siéntate y coloca los pies sobre los estribos. Sujeta con ambas manos el manillar. Estira y contrae las piernas a la vez que flexionas los brazos hacia dentro y hacia fuera.

Realiza la operación entre 1-3 veces. Repite este ejercicio 10-20 veces.

beneficios físicos

Refuerza la actividad cardíaca y respiratoria, desarrolla los músculos de brazos, piernas, cinturam, abdomen y espalda, a la vez que mejora la coordinación entre los cuatro miembros.



Advertencia: Consulta a tu médico antes de realizar estos ejercicios. Los niños deben ser supervisados por un adulto.

Materiales:
Realizados en acero galvanizado pintado en caliente.

Instalación:
Anclado al suelo mediante pernos.

Esapcio mínimo para su instalación:
Se instala en un cuadrado de 4 m^2.

Serma
equipamiento urbano